

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						小学校	中学校
		体をつくる基になる（あか）		体の調子を整える基になる（みどり）		エネルギーの基になる（き）		エネルギー(kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
2 (月)	ごはん					こめ		689	中体連 代休
	牛乳		牛乳					26.9	
	じゃがいものそぼろ煮	ぶたひき肉 あつあげ 棒天		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう でん粉			
	ホキ天玉揚げ	ホキ天玉揚げ					油		
	茎わかめのサラダ		茎わかめ	にんじん	きゅうり	さとう	油 ごま油		
3 (火)	パーカーハウスパン					パーカーハウス		597	751 31.2
	牛乳		牛乳					25.8	
	白インゲン豆のポタージュ	ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン				
	照り焼きチキン	照焼チキン							
	スライスきゅうり				きゅうり				
4 (水)	麦ごはん					こめ むぎ		563	722 25.5
	牛乳		牛乳					19.7	
	じゃがいものみそ汁	あつあげ 麦みそ		こねぎ	たまねぎ	じゃがいも			
	ちくわのがまだす揚げ	ちくわ		にんじん		小麦粉	油		
	はりはり漬け		塩こんぶ	にんじん	切干大根 きゅうり	さとう	ごま		
5 (木)	米粉パン					米粉パン		633	854 34.4
	牛乳		牛乳					26.1	
	スパゲッティバジリコ	ベーコン ツナ	粉チーズ	にんじん 青じそ	たまねぎ	スパゲッティ	油		
	カラフルサラダ			赤ピーマン	キャベツ きゅうり コーン	さとう	油		
6 (金)	なすとひき肉のカレー	ぶたひき肉	チーズ じゃがいも	にんじん	たまねぎ なす グリンピース りんご	こめ むぎ じゃがいも	カレールウ	651	776 24.9
	牛乳		牛乳					21.6	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶 パイン 黄桃缶				
9 (月)	ごはん					こめ		652	中体連 代休
	牛乳		牛乳					24.6	
	白玉汁	とりむね肉 はんぺん		小松菜	えのきだけ ごぼう	白玉もち			
	鶏肉のから揚げ	とりもも肉				でん粉	油		
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり	はるさめ さとう			
10 (火)	はちみつパン					はちみつパン		589	802 30.7
	牛乳		牛乳					23.5	
	夏野菜ポトフ	ウインナー		にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ えだまめ コーン	じゃがいも			
	オムレツ	オムレツ							
	ほうれん草ときのこのソテー	ベーコン		ほうれん草	しめじ エリンギ		バター		
11 (水)	ごはん					こめ		598	721 30.9
	牛乳		牛乳					25.8	
	こんにゃくのおかか煮	とりもも肉 ちくわ		にんじん インゲン	こんにゃく たけのこ れんこん	さとう	油		
	いわしの梅煮	いわし梅煮							
	ほうれん草のごま和え			ほうれん草 にんじん	もやし	さとう	ごま		
12 (木)	パインパン					パインパン		586	799 31.5
	牛乳		牛乳					24.2	
	カレーうどん	ぶたもも肉 ちくわ 油揚げ		にんじん	たまねぎ 深ねぎ	うどん	カレールウ		
	ツナとわかめのサラダ	ツナ	わかめ		キャベツ コーン	さとう	油		
13 (金)	ごはん					こめ		601	730 29
	牛乳		牛乳					24.1	
	春雨スープ	うずらの卵 とりもも肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ しいたけ	はるさめ			
	豚肉の香味炒め	ぶたもも肉		にんじん	たまねぎ キャベツ	さとう	ごま油 ごま油		

今月の献立について

- 4日（水）**かみかみメニュー**
歯と口の健康週間にちなんだ噛みごたえのあるメニューです。
- 6日（金）**なすとひき肉のカレー**
季節の野菜「なす」を使ったカレーです。
- 11日（水）**いわしの梅煮（入梅）**
入梅とは暦の上で、梅雨のはじまりを意味します。

おもな行事予定

- 2日（月）有明中 中体連振替休日
- 9日（月）有明中 中体連振替休日
- 13日（金）高野小4年生 社会科見学

裏面もご確認ください。今月の給食費の引き落としは6/5です。

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						小学校	中学校
		体をつくる基になる（あか）		体の調子を整える基になる（みどり）		エネルギーの基になる（き）		エネルギー(kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
16 (月)	親子丼	とりもも肉 卵 はんぺん		にんじん	たまねぎ ししいたけ グリンピース	こめ むぎさとう でん粉		628	751
	牛乳		牛乳					27.7	32.8
	浦上そばろ	ぶたもも肉 てんぷら		にんじん	ごぼう こんにゃく もやし ししいたけ	さとう			
	チーズ		チーズ						
17 (火)	黒砂糖パン					黒砂糖パン		608	822
	牛乳		牛乳					26.5	34.5
	冷やし島原手延べうどん	ハム 錦糸卵			きゅうり	うどん			
	大豆と小魚の揚げ煮	大豆	煮干			でん粉 さとう 油 ごま			
18 (水)	ごはん					こめ		604	759
	牛乳		牛乳					20.2	25.4
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ 麦みそ		かぼちゃ ねぎ	えのきたけ たまねぎ				
	ししゃもの南蛮漬け		ししゃもフライ			さとう 油 ごま油			
	クービリチー	ぶたもも肉 てんぷら	こんにぶ	にんじん	たけのこ	さとう 油			
19 (木)	米粉パン					米粉パン		591	800
	牛乳		牛乳					24.7	32.5
	じゃがいものベーコン煮	ベーコン ぶたもも肉		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう			
	ハムマリネ	ハム		ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ りんご	さとう 揚げ油			
20 (金)	ごはん					こめ		622	765
	牛乳		牛乳					24.3	29.4
	ふしめん汁	とりむね肉 はんぺん		ねぎ	たまねぎ ししいたけ	ふしめん			
	豚肉と野菜のしょうが炒め	ぶたもも肉		ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	さとう ごま油			
	すいか（マダーボール）				すいか				
23 (月)	シシジューシー	ぶたもも肉	昆布	にんじん イグサ	ししいたけ	こめ さとう		561	710
	牛乳		牛乳					22.8	28.1
	もずくスープ	魚そうめん 木綿豆腐	もずく		たまねぎ 深ねぎ	でん粉			
	ミンチカツ	ミンチカツ					油		
	野菜のもみづけ			にんじん	キャベツ きゅうり				
24 (火)	スライスパン					スライスパン		622	761
	牛乳		牛乳					26.8	32.3
	コーンポタージュ	とりむね肉	生クリーム	にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも 小麦粉	マーガリン		
	ツナサラダ	ツナ		赤ピーマン	キャベツ きゅうり				
	ノンエッグマヨネーズ						ノンエッグマヨネーズ		
25 (水)	チキンカレー	とりむね肉	生クリーム チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	こめ むぎ じゃがいも	カレールウ	646	773
	牛乳		牛乳					22.3	26.6
	甘夏サラダ				キャベツ きゅうり 甘夏缶	さとう 油 ごま			
	アセロラゼリー					アセロラゼリー			
26 (木)	はちみつパン					はちみつパン		588	779
	牛乳		牛乳					27.4	34.9
	ラーメン	やきぶた ちくわ		にんじん ねぎ	木くらげ もやし	ラーメン	ごま油		
	シューマイ	シューマイ							
	きゅうりの南蛮漬け				きゅうり	さとう ごま油			
27 (金)	ごはん					こめ		644	774
	牛乳		牛乳					27.1	31.4
	豆腐のみそ汁	木綿豆腐 麦みそ	わかめ	ねぎ	えのきたけ				
	ぶりの竜田揚げ	ブリ				でん粉	油		
	キャベツの青じそ和え			にんじん 青じそ	キャベツ				
30 (月)	キムチチャーハン	ぶたもも肉		にんじん ピーマン	白菜炒め	こめ むぎ	ごま	645	777
	牛乳		牛乳					23.3	27.6
	わかめスープ	とりむね肉 木綿豆腐 はんぺん	わかめ	ねぎ	たまねぎ		ごま油 ごま		
	春巻き	春巻き					油		
	もやしのナムル			にんじん ピーマン	もやし	さとう ごま ごま油			

今月の献立について

6月19日～25日は地場産物使用推進週間です！

週間中の献立には、島原市や長崎県内でとれる地場産物を多く取り入れています。地元でとれた食べ物をおいしく味わって食べて、長崎県のよさや、ふるさと島原のすばらしさを改めて感じてほしいです。

米粉パン ふしめん すいか その他季節の野菜

など島原市産、長崎県産品を中心に使用予定です。

おもな行事予定

20日（金） 湯江小4年生 社会科見学